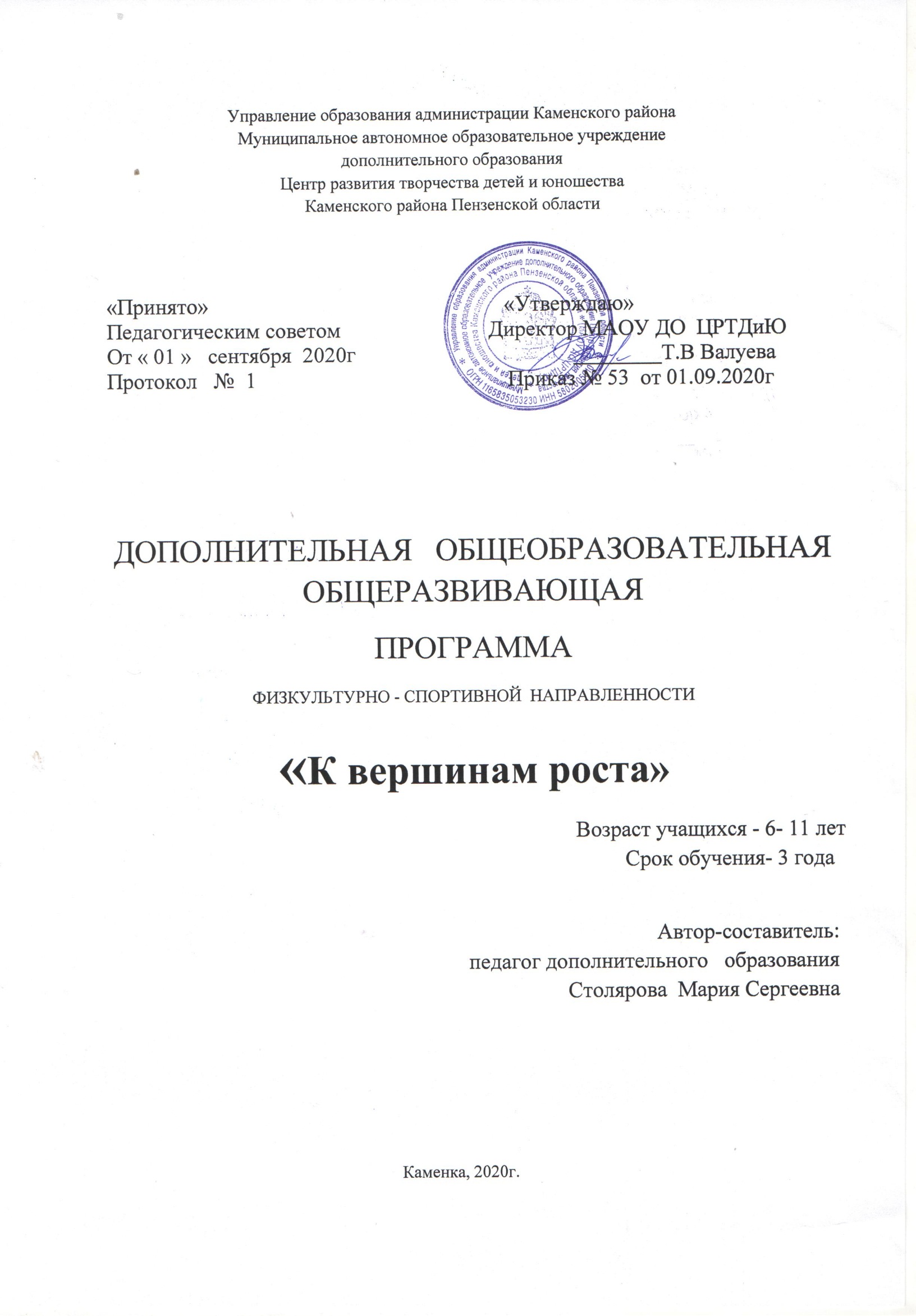
****

**Содержание.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | 1. Пояснительная записка |  |
| 2 | 1. Планируемые результаты |  |
| 3 | 1. Учебный план |  |
| 4 | 1. Календарный график образовательного процесса |  |
| 5 | 1. Рабочие программы |  |
| 6 | 1. Организационно – педагогические условия реализации программы |  |
| 7 | 1. Формы аттестации. Система контроля качества освоения ОП. |  |

**Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «К вершинам роста» - модифицированная, физкультурно-спортивной направленности, по уровню освоения – базовая. Программа рассчитана на учащихся в возрасте от 6 до 11 лет реализуется в течение 3 лет на базе Муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования Центра развития творчества детей и юношества Каменского района в объединении «Территория здоровья».

Программа «К вершинам роста» составлена на основе программы внеурочной спортивно- оздоровительной деятельности (корригирующая гимнастика для 1-4 классов) В.П. Степанов, С.В. Сизяев, Т.Н.Сафронов “ Программа внеурочной деятельности”, «Москва“ Просвещение,2011год.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. 273-ФЗ Об образовании в Российской Федерации;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.08.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Письмо от 18.11.2015 г. № 09-32-42 «методические рекомендации по проектированию дополнительных образовательных программ»

- Устав и локальные акты МАОУ ДО ЦРТД и Ю:

- Положение о дополнительных общеразвивающих программах, реализуемых в объединениях дополнительного образования детей МАОУ ДО ЦРТД и Ю.

- Положение о промежуточной аттестации и аттестации по итогам завершения программы.

**Актуальность.** В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья учащихся, имеет место рост количества учащихся, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности - в состоянии опорно-двигательного аппарата (ОДА). В этой связи укрепление здоровья учащихся является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Одним из направлений этой работы являются профилактические мероприятия по предупреждению заболеваний ОДА, в особенности - профилактика нарушений осанки и плоскостопия. Ведь начало обучения связано с резкой переменой двигательного режима, выражающейся в длительном пребывании в сидячей позе, в снижении двигательной активности. Важно компенсировать неблагоприятное влияние данных факторов за счет использования оздоровительных упражнений, что и нашло отражение в данной программе. Известно, что профилактика нарушений осанки и плоскостопия проводиться среди учащихся всех медицинских групп.

Регулярные занятия оздоровительной гимнастикой  
особенно необходимы учащимся 6-11 лет. В этом возрасте из-за быстрой утомляемости мышц и относительной слабости костно-мышечного аппарата организм не готов к физическим нагрузкам. При физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется, поэтому упражнения во время занятий надо разнообразить. Возраст от 8 до 9 лет относительно спокойный для физического развития. При обучении физическим упражнениям необходимо согласовывать дыхание с движениями тела. Суставы очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани. Позвоночный столб сохраняет большую подвижность. Мышцы туловища очень слабо фиксируют позвоночник в статических позах. Поэтому осанка учащихся представляется весьма неустойчивой, легко возникает асимметричное положение тела. В связи с этим, наблюдается искривление позвоночника в результате длительных статических напряжений. Мышечная система учащихся способна к интенсивному развитию, что выражается в увеличении объема мышц и мышечной силы. Но это развитие происходит не само по себе, а в связи с достаточным количеством движений и мышечной работы Рост различных частей тела происходит неравномерно. Пользование обувью, не соответствующей анатомо-физиологическим особенностям стопы, могут явиться причиной плоскостопия.

**Новизна.** С целью обеспечения оздоровительной направленности в процессе реализации задач физического воспитания предусматривается увеличение доли базовых упражнений оздоровительной направленности, обеспечивающих необходимый двигательный потенциал, формирующих правильную осанку, походку, своды стоп, за счет сокращения средств специальной (предметной) подготовки. Данная программа включает в себя общеразвивающие упражнения, выполняемые в соответствии со спецификой гимнастики, адекватные возрастным возможностям и фактическому физическому состоянию учащихся.

**Отличительная особенность.** Программа предусматривает широкое использование на занятиях с учащимися спортивных упражнений, что будет способствовать повышению эмоциональности занятий и, как следствие, их эффективности. На   каждом   занятии   необходимо   стремиться   к   созданию положительного эмоционального фона, бодрого и радостного настроения, чтобы способствовать освоению необходимых навыков, поэтому применяются игровые задания и используются музыкальное сопровождение.

Практическая значимость состоит в том, что она позволяет создать условия для профилактики нарушения осанки и плоскостопия у учащихся 6-11лет. К концу обучения, учащиеся демонстрируют гимнастические комплексы оздоровительной направленности.

**Педагогическая целесообразность** программы состоит в том, что специально подобранные упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Гимнастика совершенствует тело учит грациозно двигаться, дисциплинирует формирует уверенность в себе.

**Цель программы**: создание условий для гармоничного физического развития учащихся средствами оздоровительной гимнастики.

**Задачи программы**:

* Обучить основным гимнастическим упражнениям;
* Обучить приемам самоконтроля, закаливания организма, техники дыхания.
* Развивать у учащихся координацию движений, гибкость, силу, выносливость;
* Развивать коммуникационные навыки группового взаимодействия, развития его форм по средством игр и соревнований;
* Способствовать развитию творческой, познавательной и созидательной активности.
* Воспитывать личные качества учащихся: дисциплинированности и инициативности.

Программа ориентирована на учащихся 6-11лет и имеет общий объем – 432часа.

1 год обучения - 144 часа,

2 год обучения - 144 часа

3 год обучения -144 часа.

Наполняемость групп учащихся, занимающихся оздоровительной гимнастикой на всех годах обучения от 10 до 15человек.

В группу первого года обучения принимаются все желающие учащиеся. Набор проводится в августе. Зачисление в группы второго года обучения проводится в конце мая или в конце августа.

**Режим занятий**:

1 год обучения- 4 часа в неделю (2 раза по 2 часа с одним 10 минутным перерывом) продолжительность занятия 35 мин, 2,3 год обучения -2 раза по 2 часа с одним 10 минутным перерывом, продолжительность занятия 40мин.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «К вершинам роста» включает в себя 2**уровня**освоения предлагаемых умений и навыков:

1 уровень – ознакомительный (1 год обучения)

На первом году обучения учащийся знакомиться с понятием оздоровительная гимнастика. Основу учебного материала составляют теоретические сведения об организме человека, дыхании, самоконтроле, влиянии физических упражнений на организм, профилактике и способах исправления.

2 уровень базовый (2-3 год обучения)

Программа рассчитана на два года так, чтобы по мере обучения закрепить

положительную динамику восстановления организма учащегося, полученную уже на первых занятиях. На втором году обучения повышается ответственность и сознательность, мастерство, сложность выполнения заданий и техники упражнений. Основу учебного материала составляют теоретические сведения о закаливании, самоконтроле, самомассажу, влиянии физических упражнений на организм, профилактике и способах исправления отклонений в здоровье; практическое применение гимнастики, формирующей осанку, упражнения для профилактики и исправлении плоскостопия.

**Форма реализации программы – очно-заочная**

К занятиям по программе допускаются учащиеся, по состоянию здоровья, отнесенные к основной и подготовительной медгруппам, что подтверждается соответствующим документом (справкой) из лечебного учреждения. Форма одежды: мальчики – футболка (майка) однотонная без рисунков (желательно светлых тонов), спортивные шорты, девочки – гимнастический купальник однотонный без украшений (футболка (майка), велошорты). На ноги – гимнастические туфли (чешки, балетки), надетые поверх сменных носок.

Программа может быть реализована как в работе педагога с отдельно взятыми учащимися, так и в работе с группой учащихся. Подобран и разработан комплекс упражнений. Учитываются возрастные и индивидуальные особенности каждого учащегося для более успешного развития. В процессе обучения реализуется дифференцированный подход.

**Планируемые результаты**

**Личностные**

- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается,

- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости;  
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

**Метапредметные**

***Регулятивные***

- развитие умений планировать, регулировать, контролировать и оценивать

свои действия  
**Коммуникативные**

- развитие взаимодействия, сотрудничества и кооперации;  
- формирование умения планировать общую цель и пути её достижения;  
- договариваться в отношении ролей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности;  
-осуществлять взаимный контроль;  
-адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата

***Познавательные***- выбор наиболее эффективных способов решения практических задач;  
- рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности

**-** развитие интересов, творческой активности и инициативы;

- самостоятельное создание алгоритмов деятельности

***Предметные***

 -знания о здоровье и здоровом образе жизни;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

-сформированность навыков правильной осанки в различных положениях и в движении;

- умение безопасно выполнять физические упражнения;

-  умения применять на практике приемы самоконтроля и саморегуляции;

- сформированность навыков самостоятельных занятий физическими

упражнениями оздоровительной направленности;

- умение бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать

требования техники безопасности.

**Учебный план**

**дополнительной общеразвивающей программы**

**физкультурно-спортивной направленности**

**«К вершинам роста»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование курса (модуля, учебного предмета) | **Общая учебная нагрузка**  **(в часах)** | **Аудиторные занятия** | **Внеаудиторные занятия (с педагогом)** | Распределение по уровням и годам обучения | | | | **Итоговая**  **аттестация**  **(год обучения),**  **формы контроля** |
| **Ознакомительный уровень**  ***Годы обучения,***  ***кол-во***  ***аудиторных часов*** | **Базовый уровень**  ***Годы обучения,***  ***кол-во***  ***аудиторных часов*** | | **Углубленный уровень**  ***Годы обучения,***  ***кол-во***  ***аудиторных часов*** |
| 1 | 2 | 3 |  |  |
| 1 | **Введение в культуру здоровья** | 36 | 36 |  | 12 | 12 | 12 |  | 2 (тестирование) |
| 2 | **Общая физическая подготовка** | 144 | 144 |  | 48 | 48 | 48 |  | 3 (соревнования) |
| 3 | **Специальная физическая подготовка** | 144 | 144 |  | 48 | 48 | 48 |  | 3 (соревнования) |
| 4 | **Самоконтроль и психорегуляция** | 72 | 72 |  | 24 | 24 | 24 |  | 3(соревнования) |
| 5 | **Праздник здоровья** | 36 | 36 |  | 12 | 12 | 12 |  |  |
|  | **итого** | **432** | **432** |  | **144** | **144** | **144** |  |  |

**Календарный график образовательного процесса**

дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

физкультурно-спортивной направленности «К вершинам роста»

(1 год обучения)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Календарный график образовательного процесса** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
| **Курс** | Порядковые номера недель учебного года | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** | **21** | **22** | **23** | **24** | | **25** | **26** | **27** | | **28** | **29** | **30** | **31** | **32** | **33** | **34** | **35** | **36** | **37** | **38** |
| **Введение в культуру здоровья** | 4 | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Общая физическая подготовка** |  |  |  | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | | 4 | 4  **п** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Специальная физическая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | | 4 | 4 | 4 | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Самоконтроль и психорегуляция** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2  **а** |  |  |  |  |
| **Праздник здоровья** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | 2 | 4 | 4 |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Обозначения:** | Аудиторные занятия ***(количество часов в неделю)*** | Внеаудиторные занятия | Промежуточная аттестация | итоговая аттестация |
|  | **4** | **в** | **п** | **а** |

**Календарный график образовательного процесса**

дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

физкультурно-спортивной направленности «К вершинам роста»

(2 год обучения)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Календарный график образовательного процесса** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
| **Курс** | Порядковые номера недель учебного года | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** | **21** | **22** | **23** | **24** | | **25** | **26** | **27** | | **28** | **29** | **30** | **31** | **32** | **33** | **34** | **35** | **36** | **37** | **38** |
| **Введение в культуру здоровья** | **4** | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Общая физическая подготовка** |  |  |  | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Специальная физическая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  | 4 | 4  **п** | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | | 4 | 4 | 4 | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Самоконтроль и психорегуляция** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |  |  |  |  |  |
| **Праздник здоровья** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | 4 | 4 **а** | 4 |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Обозначения:** | Аудиторные занятия ***(количество часов в неделю)*** | Внеаудиторные занятия | Промежуточная аттестация | итоговая аттестация |
|  | **4** | **в** | **п** | **а** |

**Календарный график образовательного процесса**

дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

физкультурно-спортивной направленности «К вершинам роста»

(3 год обучения)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Календарный график образовательного процесса** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
| **Курс** | Порядковые номера недель учебного года | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** | **21** | **22** | **23** | **24** | | **25** | **26** | **27** | | **28** | **29** | **30** | **31** | **32** | **33** | **34** | **35** | **36** | **37** | **38** |
| **Введение в культуру здоровья** | **4** | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Общая физическая подготовка** |  |  |  | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Специальная физическая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  | 4 | 4  **п** | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | | 4 | 4 | 4 | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Самоконтроль и психорегуляция** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |  |  |  |  |  |
| **Праздник здоровья** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | 4 | 4 **а** | 4 |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Обозначения:** | Аудиторные занятия ***(количество часов в неделю)*** | Внеаудиторные занятия | Промежуточная аттестация | итоговая аттестация |
|  | **4** | **в** | **п** | **а** |



**Структура программы**

*I. Пояснительная записка*

- Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном

процессе;

- Срок реализации учебного предмета;

- Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного

учреждения на реализацию учебного предмета;

- Форма проведения учебных аудиторных занятий;

- Цель и задачи учебного предмета;

- Обоснование структуры программы учебного предмета;

- Методы обучения;

- Описание материально-технических условий реализации учебного предмета;

*II.Планируемые результаты.*

*III.Учебно-тематический план.*

*IV.Содержание рабочей программы.*

*V. Методическое обеспечение учебного процесса.*

*VI.Система контроля и оценивания результатов.*

*VII. Список рекомендуемой методической литературы.*

*VIII. Приложение.*

**Пояснительная записка**

Рабочая программа первого года обучения разработана согласно главе 2 ст.15 Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" Первый год обучения это ознакомительный уровень в комплексе освоения программы «К вершинам роста».

Реализация данной программы будет способствовать лучшему освоению основной программы «К вершинам роста», которая является базовой.

**Программа первого года** обучения направлена на обеспечение двигательной активности учащихся и осуществление профилактических мероприятий по предупреждению заболеваний опорно-двигательного аппарата в адаптационный период. Особенность реализации программы, в выполнении физических упражнений оздоровительной направленности для мышц спины, брюшного пресса, плечевого пояса, стопы и голени.

Занятия оздоровительной физической культурой необходимы учащимся 6-7 лет т.к. обучение связано с резкой переменой двигательного режима, вы­ражающейся в длительном пребывании в сидячей позе, в сни­жении двигательной активности.

Программа первого года обучения предусматривает широкое использование на за­нятиях спортивных упражнений, что способ­ствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность. В качестве спортивных упражнений пред­лагается использовать наиболее доступные упражнения худо­жественной гимнастики: они имеют ярко выраженный оздоро­вительный эффект, техника их выполнения способствует разви­тию статической мускулатуры и требует поддержания правильной осанки, которая в данном виде спорта является рабочей. По­вышению мотивации к занятиям способствует и выполнение контрольных испытаний, подготовка и участие в показатель­ных выступлениях (на физкультурных праздниках, праздниках здоровья и т. п.).

Кроме того, для повышения эмоциональности занятий, соз­дания яркого эмоционального фона в программе используются психорегулирующие упражнения, приёмы самоконтроля и са­мооценки физического и эмоционального состояния. Освоение приёмов самоконтроля влияет и на развитие функции внима­ния, которая, в свою очередь, позволяет эффективнее выпол­нять саморегуляцию и способствует повышению работоспособ­ности, снижению энергозатрат организма.

Помимо задач физического и психического оздоровления, программа решает и задачи духовно-нравственного воспита­ния и развития, она предусматривает привитие важных со­циальных ценностей: любви и уважения ко всему живому — к природе, людям, самому себе. Это, в свою очередь, влияет на чистоту помыслов и поступков, формирование чувства ответст­венности и сопричастности ко всему происходящему.

**Цель:** Создание условий для реализации потребностей учащихся в двигательной активности и формирование мотивации к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни.

**Задачи**:

* дать основы знаний о здоровье и здоровом образе жизни;
* формировать у учащихся устойчивый интерес к занятиям общей  физической  подготовки (ОФП);
* развивать физические способности (силовые, координационные, выносливости);
* формировать у учащихся необходимые теоретические знания;
* воспитывать моральных и волевых качеств.

**Программа ориентирована** на учащихся 6-7 лет и имеет общий объём 144 часа.

**Наполняемость групп** учащихся, занимающихся оздоровительной гимнастикой в первый год обучения, от 10 - 15 человек.

**Режим занятий** - 2 раза в неделю по 2 часа, продолжительность занятия 35 минут.

**К занятиям** по программе допускаются учащиеся, по состоянию здоровья отнесённые к основной и подготовительной медицинским группам, что подтверждается соответствующим документом (справ­кой) из лечебного учреждения, обслуживающего учащегося.

**Фор­ма одежды:**

для мальчиков - футболка или майка однотонная без рисунков (желательно светлых тонов), спортивные шорты (велошорты);

для девочек - гимнастический купальник однотон­ный без украшений или футболка (майка) и шорты (велошорты). Обувь - гимнастические туфли (чешки, балетки), надетые поверх смен­ных носков.

Программа может быть реализована как с отдельно взятой группой, так и с группой учащихся из раз­ных групп.

**Место проведения занятий**: спортивный зал, зал хореографии, помещения спортивно-оздоровительного комплекса.

**Методы обучения**

Наглядные методы. К этой группе методов относятся показ физических упражнений, использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, кинофильмы,), имитации (подражания), зрительных ориентиров, звуковых сигналов, помощи.

**Показ физических упражнений**.  Показ применяется, когда учащихся знакомят с новыми движениями. Упражнение демонстрируется несколько раз. Чтобы создать правильное зрительное представление о физическом упражнении и побудить к его наилучшему выполнению, нужно показывать движение на высоком техническом уровне, т. е. в полную силу, в нормальном темпе, с подчеркнутой легкостью. После этого упражнение объясняют в целом и еще раз показывают. В дальнейшем показ используется для создания зрительных представлений об отдельных элементах техники упражнения. И перед показом сообщают, на какой элемент им следует обратить внимание. По мере усвоения упражнения (если это возможно) прибегают к частичному показу, т. е. к показу того элемента техники, который осваивается на данном занятии.

**Зрительные ориентиры** (предметы, разметка пола) побуждают учащихся к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более энергичному выполнению упражнений. Зрительные ориентиры используют обычно после того, уже создано общее представление о разучиваемых движениях.

**Звуковые ориентиры** применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, для фиксирования правильного выполнения В качестве звуковых ориентиров используются музыкальные аккорды, хлопки в ладоши и пр.

Помощь при обучении физическим упражнениям используется для уточнения положения отдельных частей тела, для создания правильных мышечных ощущении

**Словесные методы.** Данной группе методов относятся название упражнения, описание, объяснения, указания, распоряжения, команды, вопросы к учащимся, рассказ, беседа. Словесные методы активизируют мышление, помогают целенаправленно воспринимать технику упражнений, способствуют созданию более точных зрительных представлений о движении. При наблюдении за выполнением физических упражнений оживляется след словесного обозначения. С помощью слова сообщают знания, дают задания, повышают интерес к их выполнению, анализируют и оценивают достигнутые результаты.

**Объяснение**используется при разучивании упражнении. В объяснении подчеркивается существенное в упражнении и выделяется тот элемент техники, к которому нужно привлечь внимание на данном занятии. Постепенно создается представление о каждом элементе.

 Содержание объяснений изменяется в зависимости от конкретных задач обучения, подготовленности учащихся, их возрастных и индивидуальных особенностей.

При разучивании движений, закреплении двигательных навыков и умений слово применяется и в виде коротких указаний, которые могут быть использованы для уточнения задания; **напоминания**, как действовать; для предупреждения и исправления ошибок; **оценки** выполнения упражнений (одобрение и неодобрение); **поощрения**. Указания могут даваться как до выполнения упражнения, так и вовремя его команды. **Распоряжения**. Под командой понимается произносимый педагогом устный приказ, который имеет определенную форму и точное содержание («Смирно!», «Кругом»)

**Беседа.** Чаще всего она имеет вопросно-ответную форму. Беседа помогает педагогу выяснить интересы учащихся, их знания, степень усвоения движений, правил подвижной игры. Кроме того, беседа способствует уточнению, расширению, обобщению знаний, представлений о технике физических упражнений. Беседа может быть связана с чтением книги, рассматриванием рисунков, картин, с экскурсией на стадион . Беседу проводят как до занятий, прогулок, экскурсий, так и после них. Беседа проводится со всей группой или с подгруппой.  К практическим методам относят повторение упражнений без изменения и с изменениями, а также проведение их в игровой и соревновательной формах.  
**Практические методы**. Применяются для создания мышечно-двигательных представлений о физических упражнениях и закрепления двигательных навыков и умений.

**Проведение упражнений в игровой форме.** Этот метод применяется для закрепления двигательных навыков и развития физических качеств в изменяющихся условиях.

**Игровая деятельность** носит комплексный характер и строится на сочетании различных двигательных действий (бег, прыжки и пр.). В игре предоставляется возможность творческого решения возникающих задач, проявления самостоятельности, находчивости в выборе способа действия. Внезапные изменения ситуаций по ходу игры побуждают действовать быстрее, более ловко. Выполнение движений в игровой форме приводит к динамичности сформировавшихся двигательных стереотипов.

**Проведение упражнений в соревновательной форме.** При выполнении физических упражнений в соревновательной форме возникает особый физиологический и эмоциональный фон, что усиливает воздействие упражнений на организм, способствует проявлению максимальных функциональных возможностей и психических сил. При этом предъявляются более высокие требования к физическим и морально-волевым качествам (решительность, честность, благородство и т. д.) **Соревновательный метод** повышает интерес к физическим упражнениям, содействует лучшему их выполнению. Кроме того, развивается способность применять двигательные навыки и умения в усложненных условиях В соревнованиях подводятся индивидуальные и коллективные результаты: кто раньше дойдет до середины, чей отряд, звено скорее соберется.

***Материально-технические условия***

**Место проведения занятий**: спортивный зал

**Технические средства обучения:** Музыкальный центр, ноутбук.

**Экранно-звуковые пособия:** Фонотека с аудиозаписями музыкальными,

Фото- и видеоматериалы

**Учебно-практическое оборудование:** Гимнастические коврики, маты

Мячи резиновые.

Мелкий инвентарь (кегли, скакалки)

**Планируемые результаты**

**Предметные:**

* у учащихся сформированы навыки правильной осанки, координационные и кондиционные способности;
* укреплен мышечный корсет и мышечно-связочный аппарат стоп;
* хорошо развито образное мышление;

**Метапредметные** приобретены знания:

* о правилах ведения здорового образа жизни,
* об основных нормах гигиены тела и психогигиены,
* о технике безопасности на занятиях,
* правилах бесконфликтного поведения;

**Личностные**

* выработано умение выполнять правила общественного порядка, принятые в обществе нормы отношения к окружающим людям;
* ответ­ственность за поступки, за здоровье.

**Учебно-тематический план 1 года обучения.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | | Название разделов, тем | Количество часов | | | | | Формы контроля |
| всего | теория | | практика | |
| 1 | | **Здоровье и физическое развитие** | | | | | | |
| 1.1 | | **Вводное занятие** (правила техники безопасности). Теоретические сведения (основы знаний) | 2 | 1 | | 1 | | Игра на знакомство |
| 1.2 | | Здоровье человека и влияние на него физических упражнений | 4 | 2 | | 2 | | Анкетирование |
| 1.3 | | Влияние питания на здоровье | 4 | 2 | | 2 | | творческие работы  – рисунки |
| 1.4 | | Гигиенические и этические нормы | 4 | 2 | | 2 | | Викторина |
| 2 | | **Общая физическая подготовка** | | | | | | |
| 2.1 | | Упражнения в ходьбе и беге | 12 | 2 | | 10 | | Подвижная игра |
| 2.2 | | Упражнения для плечевого пояса и рук | 9 | 2 | | 7 | | соревнования |
| 2.3 | | Упражнения для ног | 9 | 2 | | 7 | | Подвижная игра |
| 2.4 | | Упражнения для туловища | 9 | 2 | | 7 | | Подвижная игра |
| 2.5 | | Комплексы общеразвивающих упражнений | 9 | 2 | | 7 | | Подвижная игра |
| 3 | | **Специальная физическая подготовка** | | | | | | |
| 3.1 | | Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж. | 8 | 2 | | 6 | | Тест |
| 3.2 | | Укрепление мышечного корсета | 8 | 2 | | 6 | | Подвижная игра |
| 3.3 | | Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени | 8 | 2 | | 6 | | Тест |
| 3.4 | | Упражнения на равновесие | 8 | 2 | | 6 | | Подвижная игра |
| 3.5 | | Упражнения на гибкость | 8 | 2 | | 6 | | Тест |
| 3.6 | | Комплексы упражнений «ФИТНЕС-ДАНС» | 8 | 2 | | 6 | | Показательные выступления |
| 4 | | **Самоконтроль и психорегуляция** | | | |  | | |
| 4.1 | | Упражнения на расслабление | 6 | 2 | | 4 | | тест |
| 4.2 | | Дыхательные упражнения | 6 | 2 | | 4 | | Подвижная игра |
| 4.3 | | Самомассаж и взаимомассаж | 6 | 2 | | 4 | | тест |
| 4.4 | | Контрольные испытания и показательные выступления | 4 | 1 | | 3 | | показательные выступления. |
| 5. | **Праздник здоровья** | | | | | | | |
| 5.1 | | Физкультурный праздник | 12 | 2 | | 10 | | показательные выступления. |
|  | | Всего | **144** | | **38** | | **106** |  |

**Содержание**

**Раздел 1.** **Здоровье и физическое развитие**

***1.1Тема: Вводное занятие***

**Теория** Правила техники безопасности. Правила подбора и хранение инвентаря.

**Практика** Изучение индивидуальных особенностей детей. Знакомство группы. Требования к одежде и обуви для оздоровительных занятий.

Показ и рассказ о местах хранения инвентаря и правильного инвентаря для занятий

**Контроль** Игра на знакомство.

1.2 ***Тема:***  ***Здоровье человека и влияние на него физических упражнений***

**Теория** Здоровье физическое, психическое, душевное.

**Практика** Показ видео о ЗОЖ.

**Контроль** Анкетирование

1.3 ***Тема:***  ***Влияние питания на здоровье.***

**Теория** Режим и рацион питания для растущего организма.

**Практика.** Составление меню и режим питания

**Контроль** творческие работы– рисунки

1.4 ***Тема:***  ***Гигиенические и этические нормы.***

**Теория** Гигиенические нормы (гигиенические процедуры до и после занятия, в повседневной жизни; уход за гимнастической формой; за повседневные одежды; за инвентарем). Этические нормы (нормы поведения на занятиях, до и после них, в повседневной жизни, взаимоотношения с педагогом, с товарищами, помощь начинающим и отстающим, основы бесконфликтного поведения на занятиях и в повседневной жизни).

Взаимосвязь гигиенических и этических норм (соблюдение правил гигиены как проявление уважения к окружающему миру). Взаимосвязь этических норм и правил техники безопасности (уважительное и бесконфликтное поведение как основа безопасности на занятиях).

**Практика** Рассказ о соблюдения гигиены и о правилах поведения

**Контроль** Викторина о гигиене

**Раздел 2. Общая физическая подготовка**

2.1. ***Тема: Упражнения в ходьбе и беге.***

**Теория** Строевые упражнения.

**Практика** Строевые упражнения. Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном и внутреннем крае стопы; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полуприседе; сочетание ходьбы с дыханием. Упражнения в беге на месте и в передвижении; на носках; с высоким подниманием бедра; с захлёстом голени; боком приставным и скрестным шагом; спиной вперед; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа.

**Контроль** Подвижная игра с перестроениями.

2.2. ***Тема:***  ***Упражнения для плечевого пояса рук.***

**Теория** Укрепление мышц рук и плечевого пояса

**Практика** Упражнение для плечевого пояса рук на месте в различных исходных положениях (и.п); в движении; с предметами (скалками, палками, мячами, обручами).

**Контроль** соревнования

2.3***. Тема: Упражнения для ног.***

**Теория** Упражнения на развитие мышц ног

**Практика** Упражнения для ног на месте в различных и.п.; у опоры; в движении; с предметами.

**Контроль** Подвижная игра

2.4. ***Тема:***  ***Упражнения для туловища.***

**Теория** Комплекс физических упражнений для укрепления мышц туловища

**Практика** Упражнения для туловища на месте в различных и.п. (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами.

**Контроль** Подвижная игра

2.5. ***Тема:***  ***Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ).***

**Теория** Общеразвивающие упражнения (ОРУ): движения рук, ног, туловища и головы. Правила выполнения с различным мышечным напряжением, разной скоростью и амплитудой. ОРУ выполняются без предметов и с предметами (с гантелями, набивными мячами, палками, скакалками, гирями и т.д.) на различных гимнастических снарядах, а также в паре с партнером.

**Практика** Общеразвивающие упражнения на месте в различных и.п.; с чередованием и.п.; у опоры; в движении; с предметами.

**Контроль** Подвижная игра

**Раздел 3. Специальная физическая подготовка.**

3.1. ***Тема: Формирование навыка правильной осанки.***

**Теория** что такое осанка? Что влияет на формирование осанки? Профилактика нарушений осанки. Значение правильной ученической мебели и рабочей позы во

время учебных занятий.

**Практика** Упражнения в различных и.п.; у стены; с закрытыми глазами; с самоконтролем и взаимоконтролем.

**Контроль** Тест

3.2. ***Тема: Укрепление мышечного корсета.***

**Теория** Предметы художественной гимнастики

**Практика** Упражнения на месте в различных и.п. (стоя, сидя, лежа на спине, на животе на боку); у опоры; в движении; с предметами (палками, резиновыми бинтами); с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами).

**Контроль** Подвижная игра

3.3. ***Тема: Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени.***

**Теория** Движения голеностопа.

**Практика** Упражнения у опоры; в движении; с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами).

**Контроль** Тест

3.4. ***Тема: Упражнения на равновесие.***

**Теория.**  Равновесие

**Практика** Упражнения на равновесие на месте в различных и.п. туловища (вертикальных, наклонных); на носках; с поворотами; в движении; с предметами (палками, скакалками, мячами, обручами); с партнером.

**Контроль** Подвижная игра

3.5. ***Тема: Упражнения на гибкость.***

**Теория** Воспитание гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статистических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных и.п. (стоя, сидя, лёжа);

**Практика** Упражненияу опоры; в движении; с предметами.

**Контроль** Тест.

**3.6. Тема: Комплексы упражнений «ФИТНЕС-ДАНС»**

**Теория** Музыка и танец как средство оздоровления. танец «ФИТНЕС-ДАНС», его особенности и правила исполнения. Изучение

комплексов «ФИТНЕС-ДАНС».

**Практика** Комплексы ФИТНЕС-ДАНС» общеразвивающего и специального. Воздействия.

**Контроль** Показательные выступления

**Раздел 4. Самоконтроль и психорегуляция.**

4.1. ***Тема:***  ***Упражнения на расслабление***

**Теория** Понятие что такое расслабление и релаксации***.***

**Практика** Упражнения на расслабление

**Контроль** Тест

4.2. ***Тема: Дыхательные упражнения.***

**Теория** Беседа об органах дыхания. Виды дыхательной гимнастики.

**Практика** Упражнения дыхательной гимнастики стоя, сидя, в передвижении; упражнения на согласование движений и дыхания; упражнения с задержкой и усилением дыхания; упражнения на развитие носового дыхания.

**Контроль** Подвижная игра

4.3. ***Тема: Самомассаж и взаимомассаж***

**Теория** Основы ***с***амомассажа и взаимомассажа

**Практика**. Выполнение массажа, разминание, растирание, техника самомассажа отдельных частей тела. Самомассаж головы и лица.

**Контроль** Тест

4.4. ***Тема:***  ***Контрольные испытания и показательные выступления.***

**Теория** Показательные выступления

**Практика** Показательные сольные и групповые выступления с демонстрацией гимнастических комплексов оздоровительной направленности (на осанку, на укрепление мышечного корсета, на укрепление мышечно-связочного аппарата стоп, на развитие вестибулярной устойчивости, на развитие гибкости

**Контроль**. Соревнования

5. ***Тема: Праздник здоровья.***

**Теория** Укрепление мышечного корсета.

**Практика** Соревнования по физической подготовке и простейшим элементам фитнеса и оздоровительной гимнастики.

**Контроль** Тесты на физическую подготовленность:

* Гибкость позвоночника: наклон вперед из положения сидя;
* Гибкость (выворотность) – силовая выносливость мышц туловища; в положении лежа на животе удержание туловища, разогнутого под углом 45°;
* Сила мышц ног; прыжок в длину с места;
* Силовая выносливость мышц брюшного пресса: в положении лежа на спине удержание ног, согнутых под углом 45° в тазобедренных суставах;
* Проба на равновесие: стоя на всей стопе одной ноги с закрытыми глазами или на носке одной ноги с открытыми глазами;
* Комплексное тестирование координации движений, скоростной выносливости, силы мышц ног: прыжки через скакалку до ошибки или отказа испытуемого.

Показательные сольные и групповые выступления с демонстрацией гимнастических комплексов оздоровительной направленности (на осанку, на укрепление мышечного корсета, на укрепление мышечно-связочного аппарата стоп, на развитие вестибулярной устойчивости, на развитие гибкости

**Методическое обеспечение программы:**

*Методическое обеспечение учебного процесса*

Обучение первого года проходит в форме практической деятельности, с постановкой задач, под руководством педагога.

*Занятия ведутся* в групповой форме, но с индивидуальным подходом к каждому учащемуся. Педагогу необходимо создать условия для проявления инициативы и самостоятельности. Творческий подход к работе даёт возможность развивать одновременно всех, независимо от уровня их подготовленности. Каждое занятие по темам программы, как правило, включает теоретическую часть и практическое выполнение задания. Теоретический материал сопровождается показом, преподносится в виде рассказа-информации или беседы, сопровождаемой вопросами к учащимся. Практическая часть занимает большую часть времени на занятиях.

Регулярные занятия оздоровительной гимнастикой  
особенно необходимы учащимся 6-7 лет. В этом возрасте из-за быстрой утомляемости мышц и относительной слабости костно-мышечного аппарата организм не готов к физическим нагрузкам. При физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется, поэтому упражнения во время занятий надо разнообразить.

**Профилактика нарушений осанки.**

Профилактика нарушений осанки – процесс длительный, требующий от ребенка осознанного отношения и активного участия. Учащимся необходимо неоднократно объяснять (на доступном уровне) и показывать, что такое правильная осанка, что необходимо делать для ее поддержания. А учащиеся подготовительных групп уже могут сами характеризовать правильную осанку.

Основным средством профилактики нарушения осанки является правильная **организация статико-динамического режима**, который включает в себя полный спектр ситуаций, связанных с регулированием нагрузок на опорно-двигательный аппарат учащихся. По направленности эти воздействия могут иметь как повреждающий характер (например, длительное нахождение в неправильных статических позах), так и лечебный (физическая культура и лечебная гимнастика).

Выработка и закрепление навыка правильной осанки происходит и во время выполнения различных общеразвивающих упражнений, при которых обязательно сохраняется правильное положение тела, а также упражнений в равновесии и на координацию. Широко используются игры с правилами, предусматривающими соблюдение хорошей осанки.

Занятия оздоровительной гимнастикой содействуют укреплению и повышению сопротивляемости организма к рецидивам болезни, а также к последующим заболеваниям и их осложнениям. оздоровительной гимнастики - специально подобранные, методически оформленные физические упражнения. Они, подобранные в соответствии с особенностями нарушения, при определенном темпе и последовательности (с учетом резервных возможностей организма), оказывают многогранное физиологическое воздействие.

Физические упражнения с предметами и без них, направлены на выработку координации движений, на равновесие, связаны с преодолением сопротивления или с расслаблением мышц или же проводится в статическом напряжении.

**Общие методические требования к занятиям**

- занятия проводятся с группой по 10-15 учащихся.

- продолжительность занятия – 35 минут.

- на каждом занятии надо создавать положительный эмоциональный фон, чаще предлагать учащимся игровые задания и вводить музыкальное сопровождение.

- занятие состоит из 3 частей: вводной, основной, заключительной.

Задача вводной части – организация учащихся для предстоящих занятий. Используются упражнения строевого характера, короткие игровые задания и упражнения по коррекции осанки. Вводная часть занимает 5-7 минут.

В основной части задачей является укрепление мышечного корсета и индивидуальная коррекция деформаций позвоночника. Продолжительность основной части – 15-20 минут.

Заключительная часть – осуществляет совершенствование двигательных навыков, закрепление навыков осанки в различных условиях и приведение организма в спокойное состояние. Для этого используются различные игры, построения, перестроения и ходьба с правильной осанкой. Продолжительность заключительной части 3-5 минут.

В итоге проводиться зачет по контролю индивидуальных упражнений учащегося, тесты на силовую выносливость мышц спины и брюшного пресса, подвижность позвоночника и беседа о необходимости систематического продолжения самостоятельных занятий дома.

***Комплекс упражнений помогающих коррекции осанки:  
Лёжа на животе.***  
1. Руки вытянуты вперёд. Вытягиваем тело в "струнку" (тянуть носки и  
кисти в разные стороны) - 1 мин.  
2. Руки в упор, опираемся на ладони и по очереди поднимаем прямую ногу  
вверх - по 10 раз.  
3. Руки за головой в замок, поднимаем плечевой пояс и держим от 2 сек.  
до 10 сек – 10 раз.  
4. Поднять голову и руки вверх, прямыми руками делаем "ножницы" не  
касаясь пола - 1 мин.  
5. "Лодочка" - руки в замок вытянуты вверх, ноги вместе прямые. Поднять  
руки, ноги, голову и держать 1 мин. - 5-10 раз.(можно выполнить покачивания вперед-назад)  
6. "Корзиночка": берём руками ноги за лодыжки и прогибаемся назад, держать от 2 - 10 сек. - 10 раз.  
7. Брюшное дыхание.  
***На коленях.***1. Стоя на коленях, руки вдоль туловища. Отклоняемся назад "как дощечка"  
- 10-12 раз.  
2. И.п. то же, руки на поясе. Выпрямляем по очереди ногу назад 10-12 раз.  
3. И.п. то же. Садимся на пол слева и справа от ступней, спина выпрямленная.  
4. И.п. то же, колени вместе ступни широко разведены в стороны. Садимся  
между ступней и встаём. Спина выпрямленная 10-12 раз  
***На четвереньках.***Поднять правую (левую) прямую ногу и левую (правую) прямую руку,  
держать 2-6 сек. - 10 раз (на каждую ногу).  
Достать коленом до лба, отвести голову и ногу назад вверх - 10 раз.  
"Кошечка" - спину вверх и вниз - 1 мин.  
«Кошечка» (которая пролазает под забором) - 12 раз.  
"По турецки"  
Вытянуться руками вперёд на пол, голова между руками, спину прогибать  
к полу - 12 раз.  
***Восстановить дыхание.***  
Отдых в течении 3-5 мин: лёжа на спине, глаза закрыты, руки вдоль  
туловища, ладони к верху, ноги на ширине плеч. Дыхание спокойное.   
Все упражнения нужно делать в среднем темпе и больше на разворот плеч  
назад.

**Система контроля и оценивания результатов**

Освоение разделов программы контролируются в форме проведения соревнований, тестов. Основной формой промежуточной аттестации по программе является тестирование с выполнением задания или проведением соревнований в конце первого и второго полугодия.

Уровень освоения программы определяется по работе учащихся в течение всего процесса обучения по следующим критериям:

**Теоретические**

Высокий

За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.

Средний

За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Низкий

Учащийся не овладел основными знаниями и умениями в соответствии с требованиями программы и допустил больше ошибок и недочетов

**Практические** критерии

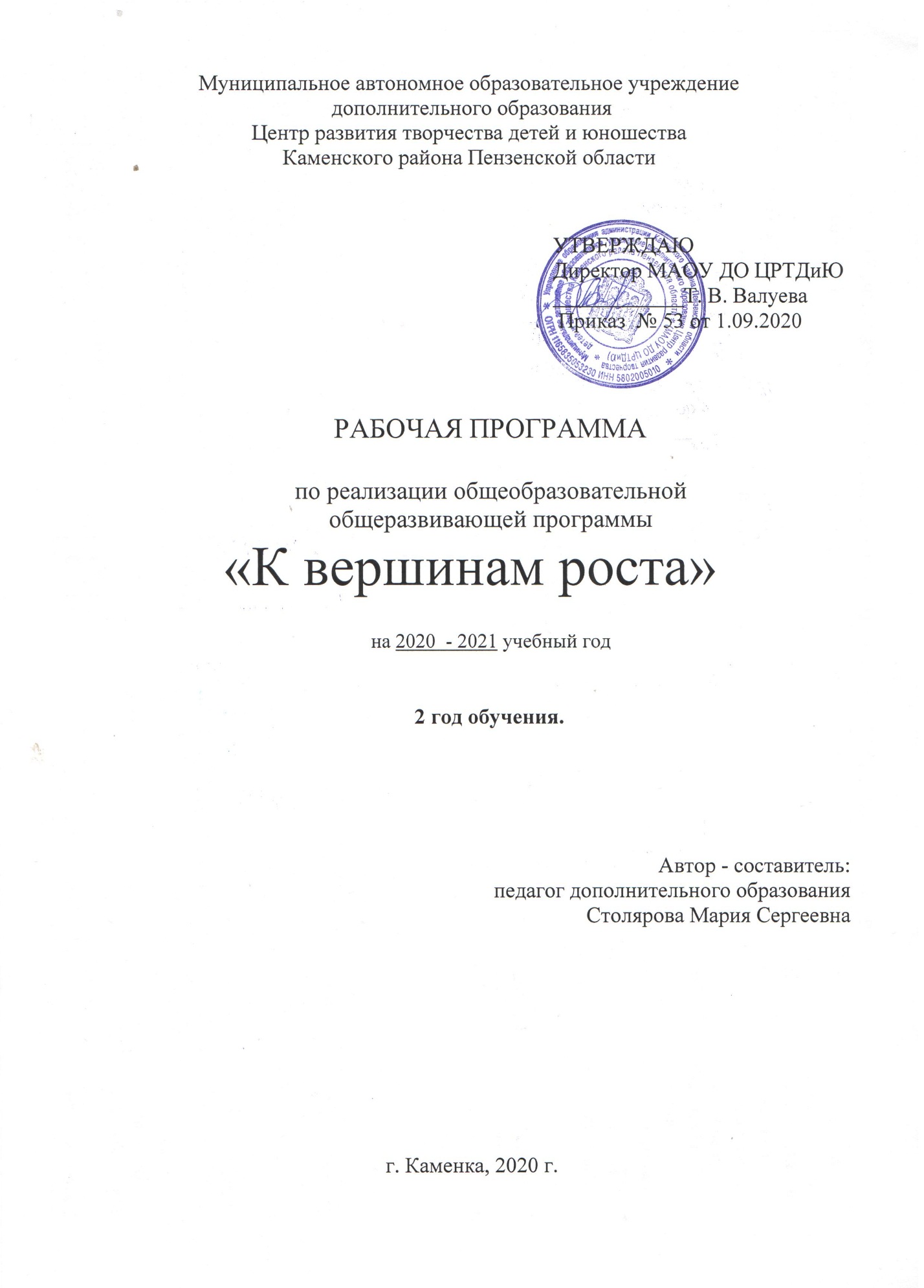
|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Критерии | высокий | средний | низкий |
| Прыжок в длину с места (см) | 140 | 115 | 100 |
| «Челночный бег» 4х9 м (сек.) | 9.9 | 10.8 | 11.2 |
| Прыжки со скакалкой за 1 мин. | 40 | 30 | 15 |
| Поднимание туловища за 1 мин. | 30 | 26 | 18 |
| Наклон вперёд сидя (см) | +9 | +3 | +1 |

**Литература для педагога**

1. Бабенкова, Е.А. Как помочь детям стать здоровыми. [Текст] / Е.А. Бабенкова. – М.: Астрель, 2003.
2. Лях, В.И., Зданевич, А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I - XI классов. [Текст]/ В.И. Лях, А.А. Зданевич - М.: Просвещение, 2006.
3. Примерная программа основного общего образования по физической культуре, М. Дрофа, 2007 г.
4. Руденко, А.А. Оздоровительная программа: «Рессорная функция стопы, буферная функция позвоночника» [Текст]/ А.А. Руденко. – Новосибирск, 1997.
5. Степанов, П.В., Сизяев, С.В., Сафронов, Т.Н. Программы внеурочной деятельности. Спортивно-оздоровительная деятельность. [Текст] / П.В. Степанов, С.В. Сизяев, Т.Н. Сафронов. – М.: Просвещение, 2011. – 80 с.
6. Шаталова, Н. Оздоровительная программа [Текст]/ Н.Шаталова. – Москва, 1999.

**Литература для учащихся**

1. Мой друг – физкультура: учебник для учащихся 1-4 кл. нач. шк./В.И.Лях.-М.: Просвещение , 2015 г.
2. ФГОС  Планируемые результаты начального общего  образования. – «Просвещение»,  Москва.  2009 г.
3. «Сценарии праздников для детей и взрослых. Подвижные игры – Мир Книги,  Москва. 2003 г.
4. Актуальные проблемы возрастной физиологии [Текст] / Материалы конференции по возрастной физиологии. – Свердловск, 1973.
5. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании [Текст] / Б.А. Ашмарин // Пособие для студентов, аспирантов, преподавателей институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1978.
6. Белкин, А.С. Основы возрастной педагогики [Текст] / А.С. Белкин. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.



**Структура программы**

*I. Пояснительная записка*

- Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном

процессе;

- Срок реализации учебного предмета;

- Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного

учреждения на реализацию учебного предмета;

- Форма проведения учебных аудиторных занятий;

- Цель и задачи учебного предмета;

- Обоснование структуры программы учебного предмета;

- Методы обучения;

- Описание материально-технических условий реализации учебного предмета;

*II.Планируемые результаты.*

*III.Учебно-тематический план.*

*IV.Содержание рабочей программы.*

*V. Методическое обеспечение учебного процесса.*

*VI.Система контроля и оценивания результатов.*

*VII. Список рекомендуемой методической литературы.*

*VIII. Приложение.*

**Пояснительная записка**

Рабочая программа второго года обучения разработана согласно главе 2 ст.15 Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации". Второй год обучения это базовый уровень в комплексе освоения программы «К вершинам роста». Реализация данной программы будет способствовать лучшему освоению основной программы «К вершинам роста», которая является базовой. Программа второго года обучения направлена на обеспечение двигательной активности учащихся в возрасте 8-9 лет, осуществление профилактических мероприятий по предупреждению заболеваний опорно-двигательного аппарата в адаптационный период. Особенность реализации программы в выполнении физических упражнений оздоровительной направленности для мышц спины, брюшного пресса, плечевого пояса, стопы и голени.

**Цель:**Формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки и стопы.

**Задачи:**

1. Побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности.
2. Воспитать сознательное отношения к занятиям и по­вышение мотивации к ним, воспитание волевых качеств, на­стойчивости, дисциплинированности.
3. Укрепить мышечный корсет и мышечно-связочный аппарата стоп.
4. Формировать навыки самоконтроля и саморегуляции.

На занятиях учащиеся осуществляют следующие виды деятельности: игровая, познавательная, проблемно-ценностное общение. Аудиторные занятия составляют 5 %, практические 95%.

Во время занятий у учащегося происходит становление развитых форм самосознания, самоконтроля и самооценки. В результате формируется отношение к данным занятиям как к средству развития своей личности. Программа второго года состоит из системы тренировочных упражнений, специальных заданий и развивающих игр. На занятиях применяются занимательные и доступные для понимания задания, и упражнения, задачи, вопросы, игры , что привлекательно для учащихся 8-9 лет

На каждом занятии проводится коллективное обсуждение ре­шения задачи определенного вида. На этом этапе форми­руется такое важное качество, как осознание собственных действий, самоконтроль, возмож­ность дать отчет в выполняемых шагах при решении задач любой трудности.

**Программа ориентирована** на учащихся 8-9 лет и имеет общий объём 144 часа.

**Наполняемость** групп 2 года обучения 10 - 15 человек.

**Режим занятий** - 2 раза в неделю по 2 часа, продолжительность занятия 40 минут.

К занятиям по программе допускаются учащиеся, по состоянию здоровья, отнесённые к основной и подготовительной медицинским группам, что подтверждается соответствующим документом (справ­кой) из лечебного учреждения.

**Фор­ма одежды:**

для мальчиков - футболка или майка однотонная без рисунков (желательно светлых тонов), спортивные шорты (велошорты);

для девочек - гимнастический купальник однотон­ный без украшений или футболка (майка) и шорты (велошорты). Обувь - гимнастические туфли (чешки, балетки), надетые поверх смен­ных носков.

Программа может быть реализована как с отдельно взятой группой, так и с группой учащихся из раз­ных групп.

**Методы обучения**

***Наглядные методы***

Показ физических упражнений

Зрительные ориентиры

Звуковые ориентиры

***Словесные методы***

Объяснение

Напоминания

Оценки

Поощрения

Распоряжения.

Беседа.

 Практические методы.

Проведение упражнений в игровой форме

 Проведение упражнений в соревновательной форме

Соревновательный метод

***Материально-технические условия***

**Место проведения занятий**: спортивный зал

**Технические средства обучения:** Музыкальный центр, ноутбук.

**Экранно-звуковые пособия:** Фонотека с аудиозаписями музыкальными,

Фото и видеоматериалы

**Учебно-практическое оборудование:** Гимнастические коврики, маты

Мячи резиновые.

Мелкий инвентарь (кегли, скакалки)

**Планируемые результаты**

**Предметные результаты**

* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры ;
* формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации)

**Метапредметные результаты**

• формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

• овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Личностные результаты**

• формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Учебно-тематический план 2 года**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Название разделов, тем | Количество часов | | | | | Формы контроля |
| всего | теория | | практика | |
| **1** | **Здоровье и физическое развитие** | | | | | | |
| 1.1 | Вводное занятие | 2 | 1 | | 1 | | Тест |
| 1.2 | Здоровье и физическое развитие человека. | 2 | 1 | | 1 | | Музыкальная игра |
| 1.3 | Техника безопасности на занятиях | 4 | 2 | | 2 | | Тест |
| 1.4 | Гигиена, предупреждение травм, самоконтроль | 4 | 2 | | 2 | | Тест |
| **2** | **Общая физическая подготовка** | |  | | | | |
| 2.1 | Общеразвивающие упражнения | 14 | 2 | | 12 | | Подвижные игры |
| 2.2 | Легкоатлетические упражнения | 12 | 2 | | 10 | | Эстафета |
| 2.3 | Пальчиковая гимнастика | 9 | 1 | | 8 | | Подвижная игра |
| 2.4 | Задания с мячом | 14 | 2 | | 12 | | Подвижная игра |
| 2.5 | Подвижные игры | 9 | 2 | | 7 | | Подвижная игра |
| **3** | **Специальная физическая подготовка.** | | | | | | |
| 3.1 | Виды построений и перестроений | 13 | 2 | | 6 | | Подвижная игра |
| 3.2 | Упражнения в равновесии | 8 | 2 | | 6 | | Подвижная игра |
| 3.3 | Танцевальные упражнения | 16 | 2 | | 6 | | Танец. |
| **4** | **Самоконтроль и психорегуляция.** | | | | | | |
| 4.1 | Гимнастика для глаз. | 6 | 1 | | 5 | | Игры: «Внимательные глазки», «Жмурки». |
| 4.2 | Дыхательная гимнастика | 9 | 2 | | 7 | | Игры: «Кто громче?», «Шарик», |
| 4.3 | Формирование навыка правильной осанки | 10 | 2 | | 8 | | Показательные выступления. |
| **5** | **Праздник здоровья** | | | | | | |
| 5.1 | Физкультурный праздник | 12 | 10 | | 2 | | Веселые старты |
|  | **Всего** | 144 часа | | 36 | | 108 |  |

**Содержание**

**Раздел 1. Здоровье и физическое развитие**

***1.1Тема: Вводное занятие*** (правила техники безопасности)

**Теория** Правила техники безопасности.

**Практика** Опрос по полученным знаниям**.**

**Контроль** Тест.

***1.2 Тема: Здоровье и физическое развитие человека.***

**Теория** Здоровый образ жизни  
**Практика** Упражнение для утренней зарядки

**Контроль** Музыкальная игра

* 1. ***Тема: Техника безопасности на занятиях***

**Теория** Инструкция по техники безопасности на спортивных занятиях Правила поведения на спортивной площадке

**Практика** Рассказ и показ видео о правилах поведения и правилах пожарной безопасности

**Контроль** Тест

***1.4.Тема: Гигиена, предупреждение травм, самоконтроль***

**Теория** Основные задачи гигиены. Профилактика травматизма. Гигиена спортивной одежды. Задачи самоконтроля

**Практика Составление дневника самоконтроля и оценка своего настроения.**

**Контроль Тест**

**Раздел 2. Общая физическая подготовка**

***2.1. Тема: Общеразвивающие упражнения***

***Теория*** Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота. Разминка, ее значение при занятиях оздоровительной гимнастикой. Инструктаж при занятиях подвижными играми.

**Практика** Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном и внутреннем крае стопы; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полуприседе; сочетание ходьбы с дыханием. Упражнения в беге на месте и в передвижении; на носках; с высоким подниманием бедра; с захлёстом голени; боком приставным и скрестным шагом; спиной вперед; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа.

**Контроль** Подвижные игры

***2.2. Тема: Легкоатлетические упражнения***

**Теория.** Техника безопасности легкой атлетике. Ознакомление с отдельными элементами техники ходьбы, бега, прыжков и метания.

**Практика**: Ходьба: на носках, на пятках, в полуприседе, с высоким подниманием бедра, выпадами. Бег: равномерный, с изменением направления движения, с преодолением препятствий (мячи, палки), по разметкам,

**Контроль.** Эстафета

***2.3. Тема: Пальчиковая гимнастика***

**Теория.** Мелкая моторика. Назначение пальчиковой гимнастики**.**

**Практика**: Упражнения на развитие мелкой моторики; игровые; рифмованные. Самомассаж пальцев.

**Контроль.** Подвижная игра

***2.4. Тема: Задания с мячом***

**Теория.** Передача мяча

**Практика**: Передача мяча в парах, в кругу, в шеренгах.

**Контроль.** Подвижная игра

***2.5. Тема: Подвижные игры***

***Теория*** Понятие подвижные игры, значение т характеристика

**Практика**: Подвижные игры «Гуси-Лебеди»

**Контроль.** Подвижная игра.

**Раздел 3. Специальная физическая подготовка.**

***3.1. Тема: Виды построений и перестроений***

**Теория.** Когда и как возникла физическая культура и спорт.

**Практика** Строевые упражнения. Виды построений и перестроений***.*** Ходьба. Осанка при ходьбе, постановка стопы, работа рук.

**Контроль.** Подвижная игра

***3.2. Тема: Упражнения в равновесии***

**Теория** Значение упражнений на равновесие.

**Практика**: Разновидности ходьбы (обычная, на носках, в полуприседе с различным положением рук). Разновидности ходьбы с различным положением рук под счет (коротким, средним и длинным шагом).

**Контроль.** Подвижная игра

***3.3. Тема: Танцевальные упражнения***

**Теория.** Понятия: темп, ритм, хореографическая память в координации движении, пластично­сти, выносливости

**Практика**: Простейшие танцевальные движения

**Контроль.** Танец.

**Раздел 4. Самоконтроль и психорегуляция.**

* 1. ***Тема: Гимнастика для глаз.***

**Теория:** О гигиене зрения, близорукость, дальнозоркость. Профилактика близорукости.

**Практика**: Комплексы упражнений для профилактики близорукости. **Контроль.** Игры: «Внимательные глазки», «Жмурки».

***4.2. Тема: Дыхательная гимнастика***

**Теория.** Беседа об органах дыхания. Правила дыхания при выполнении общеразвивающие упражнений, ходьбе, беге, прыжках.

**Практика.** Комплексы дыхательной гимнастики. Освоение методики диафрагмально-релаксационного дыхания.

**Контроль**. Игры: «Кто громче?», «Шарик», «Хомячки», «Подпрыгни и подуй на шарик».

***4.3. Тема: Формирование навыка правильной осанки***

**Теория**. Что такое осанка? Что влияет на формирование осанки? Краткие сведения из анатомии; рассказ о позвоночнике и его функциях, профилактика нарушений осанки.

**Практика.** Разучивание исходных положений (лежа на спине, животе, на боку, сидя на гимнастической скамейке, стоя).

**Контроль.**  Показательные выступления.

**5. Праздник здоровья.**

5.1. ***Тема: Физкультурный праздник***

***Теория*** Спортивные Игры

**Практика** Групповые выступления выполнением отдельных элементов спортивных игр (вести мяч и забросить его в корзину; дольше продержать теннисный мяч на ракетке и т.п.). Включает в праздник игры-эстафеты и игры с элементами индивидуальных и коллективных соревнований.

**Контроль** Веселые старты

**Методическое обеспечение программы:**

1. Учебно-методический комплект, учебно-методические материалы (рабочие программы, учебно-тематические планы)

2. Систематизация педагогического опыта и образовательные технологий в области физической культуры на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

3. Педагогические разработки.

*Методическое обеспечение учебного процесса*

Обучение второго года проходит в форме практической деятельности, с постановкой задач, под руководством педагога.

*Занятия ведутся* в групповой форме, но с индивидуальным подходом к каждому учащемуся. Педагогу необходимо создать условия для проявления инициативы и самостоятельности.

Каждое занятие по темам программы, включает теоретическую часть и практическое выполнение задания. Теоретический материал сопровождается показом, преподносится в виде рассказа-информации или беседы, сопровождаемой вопросами к учащимся. Практическая часть занимает большую часть времени на занятиях.

**Система контроля и оценивания результатов**

В процессе обучения педагог контролирует качество полученных знаний, умений и навыков в соответствии с определёнными критериями показателей, а также осуществляет оперативное управление учебным процессом, обеспечивает выполнение обучающей, проверочной, воспитательной и корректирующей функций.

**АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ**

*освоения программы осуществляется следующими способами:*

* текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
* текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
* тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
* взаимоконтроль;
* самоконтроль;
* итоговый контроль умений и навыков;

Освоение разделов программы могут контролироваться в форме проведения соревнований, заданий. А также с помощью анкетирования, тестирования учащихся объединения, их родителей.

Основной формой промежуточной аттестации по программе является тестирование с выполнением задания. Проведением соревнований в конце первого и второго полугодия.

Уровень освоения программы может определяться по работе учащихся в течение всего процесса обучения по следующим критериям:

**Теоретические**

Высокий

Учащийся умеет самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги

Средний

Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью педагога или не выполняется один из пунктов

Низкий

Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **нормативы** | | | | |
| **№** | **Упражнение** | Высокий | **Средний** | **Низкий** |
| 1 | «Челночный бег» 4х9 м (сек.) | 9.7 | 10.4 | 11.2 |
| 2 | Прыжки со скакалкой за 1 мин. | 80 | 35 | 20 |
| 3 | Поднимание туловища за 1 мин. | 23 | 17 | 13 |
| 4 | Наклон вперёд сидя (см) | +12 | +8 | +4 |
| 5 | Бег 60 м. (сек) | 5.6 | 6.7 | 7.3 |

**Литература для педагога**

1. Галкина Т.И., Сухенко Н.В. Организация и содержание методической работы в современной школе. Книга современного завуча.-Феникс, 2008

2. Загвязинский В.И. Исследовательская деятельность педагога: Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений   / В.И. Загвязинский

3. Матвеева Л.Л. – Основы спортивной тренировки. – М.: ФиС, 2010.

4. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта  [Текст] / (7-е изд., стер.) учеб. пособие. – М.: Академия, 2009. – 480 с. ISBN 978-5-7695-6214-3

5. Татарченкова С.С. Организация методической работы в современной школе. М.: Каро, 2008. - 128 с.

6. Дополнительные источники:

Сластенин В.А., Подымова Л.С. Педагогика: инновационная деятельность. - М. Издательство Магистр, 2007. - 224 с.

Методология и методы психолого-педагогических исследований: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Н.М. Борытко, И.А. Соловцова, А.В. Моложавенко; под ред. Н.М. Борытко  - 2-е изд. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 320с.

Федоров В.Д., Семушина Л.Г., Подвойский В.А. Содержание, функции и управление методической деятельностью в средних специальных учебных заведениях. - М., НПЦ «Профессионал – Ф», 2009. - 200 с.

Электронные пособия и программное обеспечение:

CD-ROM. Методическая работа в школе.  –Учитель, 2007

CD-ROM. Портфолио учителя.  –Учитель, 2009

**Литература для учащихся**

1. Дыхательная гимнастика для детей Е. В. Пантелеева
2. Детская оздоровительная йога Андрей Липень
3. Гавердовский, Ю.К. Техника гимнастических упражнений: Попул. учеб. пособие. - М.: Тера - Спорт, 2002. - 512 с
4. Гимнастика и массаж для детей Автор: Смолякова А. А. Год: 2008



**Структура программы**

*I. Пояснительная записка*

- Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном

процессе;

- Срок реализации учебного предмета;

- Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного

учреждения на реализацию учебного предмета;

- Форма проведения учебных аудиторных занятий;

- Цель и задачи учебного предмета;

- Обоснование структуры программы учебного предмета;

- Методы обучения;

- Описание материально-технических условий реализации учебного предмета;

*II.Планируемые результаты.*

*III.Учебно-тематический план.*

*IV.Содержание рабочей программы.*

*V. Методическое обеспечение учебного процесса.*

*VI.Система контроля и оценивания результатов.*

*VII. Список рекомендуемой методической литературы.*

*VIII. Приложение.*

**Пояснительная записка**

Рабочая программа второго года обучения разработана согласно главе 2 ст.15 Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации". Третий год обучения — это базовый уровень в комплексе освоения программы «К вершинам роста».

Реализация данной программы будет способствовать лучшему освоению основной программы «К вершинам роста», которая является базовой.

Программа третьего года обучения направлена на обеспечение двигательной активности учащихся и осуществление профилактических мероприятий по предупреждению заболеваний опорно-двигательного аппарата в адаптационный период. Особенность реализации программы в выполнении физических упражнений оздоровительной направленности для мышц спины, брюшного пресса, плечевого пояса, стопы и голени.

Предполагается не только формирование знаний и навыков, способствующих физическому развитию и укреплению здоровья, но и обучение комплексам специальных упражнений, релаксации.

Использование отдельных средств арт-терапии, а именно: функциональной музыки и танцевальных элементов стимулирует творческий потенциал учащихся, способствует созданию яркого эмоционального фона занятий, самовыражению детей, высвобождению в движении подавленных чувств, самоутверждению.

**Цель:**  создание условий для гармоничного физического развития

учащихся средствами оздоровительной гимнастики.

З***адачи***:

• Воспитывать у учащихся желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения

 • Побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности.

• Приобщать к самостоятельным занятиям физическими упражнениями,

•Воспитать у учащихся дисциплинированность, доброжелательность, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений

**Программа ориентирована** на учащихся 10-11 лет и имеет общий объём 144 часа, 4 часа в неделю.

**Наполняемость групп** 3 года обучения, 10 - 15 человек.

**Режим занятий** - 2 раза в неделю по 2 часа, продолжительность занятия 40 минут.

К занятиям по программе допускаются учащиеся, по состоянию здоровья, отнесённые к основной и подготовительной медицинским группам, что подтверждается соответствующим документом (справ­кой) из лечебного учреждения.

**Фор­ма одежды:**

для мальчиков - футболка или майка однотонная без рисунков (желательно светлых тонов), спортивные шорты (велошорты);

для девочек - гимнастический купальник однотон­ный без украшений или футболка (майка) и шорты (велошорты). Обувь - гимнастические туфли (чешки, балетки), надетые поверх смен­ных носков.

Программа может быть реализована как с отдельно взятой группой, так и с группой учащихся из раз­ных групп.

**Формы занятий:**

- групповые - теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;

- занятия оздоровительной направленности;

- праздники;

- соревнования;

- эстафеты;

- домашние задания.

**Методы обучения**

***Наглядные методы***

Показ физических упражнений

Зрительные ориентиры

Звуковые ориентиры

***Словесные методы***

Объяснение

Напоминания

Оценки

Поощрения

Распоряжения.

Беседа.

 Практические методы.

Проведение упражнений в игровой форме

 Проведение упражнений в соревновательной форме

Соревновательный метод

***Материально-технические условия***

**Место проведения занятий**: спортивный зал

**Технические средства обучения:** Музыкальный центр, ноутбук.

**Экранно-звуковые пособия:** Фонотека с аудиозаписями музыкальными,

Фото- и видеоматериалы

**Учебно-практическое оборудование:** Гимнастические коврики,

Мячи резиновые, Гантели,

Мелкий инвентарь (кегли, скакалки)

**Планируемые результаты**

**Предметные результаты:**

• представление общей физической подготовки как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

• оказание посильной помощи сверстникам при выполнении заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;

• бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;

• взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

**Метапредметные результаты:**

• организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

• планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

• технически правильное выполнение двигательных действий и использование их в игровой и соревновательной деятельности.

**Личностные результаты:**

• проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

• проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

**Учебно-тематический план 3 года**.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Название разделов, тем | Количество часов | | | | | Формы контроля |
| всего | теория | | практика | |
| 1 | **Здоровье и физическое развитие** | | | | | | |
| 1.1 | Вводное занятие (правила техники безопасности). | 2 | 1 | | 1 | | Тест |
| 1.2 | Современные Олимпийские игры. Понятие о физической культуре. | 2 | 2 | | - | | Викторина |
| 1.3 | Правила подвижных и спортивных игр. | 2 | 2 | | - | | Тест |
| 2 | **Общая физическая подготовка** | | | |  | | |
| 2.1 | Эстафеты | 11 | 2 | | 9 | | Веселые старты |
| 2.2 | Метание мяча | 10 | 1 | | 9 | | Подвижные игры |
| 2.3 | Суставная гимнастика | 12 | 2 | | 10 | | Тест |
| 2.4 | Подвижные игры с предметами и без предметов. | 10 | 1 | | 9 | | Подвижные игры |
| 3 | **Специальная физическая подготовка** | | | | | | |
| 3.1 | Осанка, профилактические мероприятия. | 13 | 2 | | 11 | | Тест |
| 3.2 | Упражнения на координацию | 13 | 2 | | 11 | | Тест |
| 3.3 | Упражнения на мышцы брюшного пресса | 13 | 2 | | 11 | | Тест |
| 3.4 | Упражнения на гибкость | 9 | 2 | | 7 | | Подвижные игры |
| 4 | **Самоконтроль и психорегуляция** | | | | | | |
| 4.1 | Упражнения на расслабление | 10 | 2 | | 8 | | Тест |
| 4.2 | Закаливание. | 8 | 2 | | 6 | | Викторина |
| 4.3 | Упражнения для укрепления мышц | 10 | 4 | | 6 | | Тест |
| 4.4 | Контрольные испытания и показательные выступления | 7 | 1 | | 6 | | Соревнование |
| 5 | **Праздник здоровья** | | | | | | |
| 5.1 | Физкультурный праздник | 12 | 4 | | 8 | | Соревнования; Веселые старты; "Здорово живешь!" мероприя-тие |
|  | **Всего** | **144 часа** | | **32** | | **112** |  |

**Содержание**

**Раздел 1. Здоровье и физическое развитие**

* 1. ***Тема: Вводное занятие (правила техники безопасности)***

**Теория:** Вводное занятие. Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья. Основы физического развития.

**Практика:** Правила техники безопасности. Теоретические сведения (основы знаний)

**Контроль** Тест

***1.2. Тема: Современные Олимпийские игры. Понятие о физической культуре.***

**Теория** История Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры. Олимпийские виды спорта. Летние виды спорта. Зимние виды спорта Параолимпийское движение.

**Практика** Комплексы упражнений на развития двигательных качеств.

**Контроль**Викторина

***1.3.Тема: Правила подвижных и спортивных игр.***

**Теория** Возможности подвижных и спортивных игр в процессе формирования здорового образа жизни.

**Практика** Спортивные игры.

**Контроль** Тест

**Раздел 2. Общая физическая подготовка**

**2.1. *Тема: Эстафеты***

**Теория**. По характеру перемещений: линейными, круговыми, встречными, а так же с предметами и без предметов.

**Практика** Эстафета с предметами.

**Контроль** Веселые старты.

***2.2. Тема: Метание мяча***

**Теория** Метание мяча. Виды и техника метания. Особенности.

**Практика** Метание малого мяча.

**Контроль** Подвижные игры

***2.3.*** ***Тема: Суставная гимнастика.***

**Теория.** Техника безопасного выполнения упражнений суставной гимнастики.

**Практика:** Общеразвивающие упражнения суставной гимнастики по анатомическому признаку.

**Контроль** Тест

***2.4. Тема: Подвижные игры с предметами и без предметов.***

**Теория** Ориентация в пространстве. Развитие фиксации взора. Развитие быстроты реакции.

**Практика** Подвижная игра в мяч.

**Контроль** Подвижные игры.

**Раздел 3. Специальная физическая подготовка.**

***3.1. Тема: Осанка, профилактические мероприятия.***

**Теория** Наследственность, тип конституции, темпы роста, экология.

**Практика** Упражнение «Поймай равновесие».

**Контроль** Тест.

***3.2. Тема: Упражнения на координацию***

**Теория** Координация - способность, позволяющая выполнять согласованную работу отдельных групп мышц одновременно.

**Практика** Упражнения накоординацию.

**Контроль** Тест.

***3.3. Тема: Упражнения на мышцы брюшного пресса***

**Теория** Брюшной пресс как залогом физической красоты.

**Практика** Основные виды упражнений для пресса.

**Контроль** Тест.

***3.4. Тема: Упражнения на гибкость***

**Теория** Гибкость есть подвижность в суставах всего тела.

**Практика** Упражнения на гибкость.

**Контроль** Подвижные игры.

**Раздел 4. Самоконтроль и психорегуляция.**

***4.1.*** ***Тема: Упражнения на расслабление***.

**Теория:** Дыхательные упражнения для снятия напряжения.

**Практика:** Комплекс релаксационных упражнений. Релаксация Подвижные игры с незначительной психофизической нагрузкой: «Запрещенное движение»

**Контроль** Тест

**4.2. *Тема:*** ***Закаливание.***

**Теория** Закаливание как средство повышения защитных сил организма.

**Практика** Рассказ о принципы закаливания.

**Контроль** Викторина.

***4.3****.* ***Тема: Упражнения для укрепления мышц***

***Теория*** Статические упражнения для здорового, сильного тела

**Практика** Упражнения, направленные на восстановление работоспособности.

**Контроль** тест

***4.4. Тема: Контрольные испытания и показательные выступления.***

**Теория** Показательные выступления

**Практика** Разучивание флэш-моба

**Контроль** Соревнование.

**5. Праздник здоровья.**

***5.1. Тема: Праздник здоровья.***

***Теория Подведение*** итогов обучения по дополнительной общеобразовательной программе.

**Практика** Комплексное тестирование координации движений, выносливости, силы мышц ног.

**Контроль** Показательные сольные и групповые выступления с демонстрацией гимнастических комплексов оздоровительной направленности (на осанку, на укрепление мышечного корсета, на укрепление мышечно-связочного аппарата стоп, на развитие вестибулярной устойчивости, на развитие гибкости)

**Методическое обеспечение программы:**

**Формы занятий:**

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: Общая физическая подготовка (ОФП) и игры;

- занятия оздоровительной направленности;

- праздники;

- соревнования;

- эстафеты;

**Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:**

- информационно-познавательные (беседы, показ);

- творческие (развивающие игры);

-методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

**Требования к учебно-тренировочному занятию.**

Учебно-тренировочное занятие имеет ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся.

На каждом занятии решается, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом занятии.

Тренировочное занятие является звеном системы учебно-тренировочного процесса, увязанного в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы. В свою очередь темы согласованы между собой, определен объем учебного материала с учетом этапа обучения двигательным действиям, положительного и отрицательного переноса, подготовленности учащихся.

Важнейшим требованием учебно-тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Основой для планирования учебных занятий является материал по овладению двигательным умениям и навыкам.

При подборе средств и методов учебных занятий, дозировки, деления объёма и интенсивности физических нагрузок следует учитывать анатомо-физиологические особенности и функциональные возможности учащихся. При планировании учитывается особенности возрастного и полового развития, возрастных стимулов и интересов.

Учебные занятия проводятся под наблюдением педагога с последующим анализом полученной нагрузки.

При проведении учебных занятий и соревнований должны строго соблюдаться установленные требования по врачебному контролю над занимающимися и обеспечению норм санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования. В ходе учебного процесса в группах, предусмотрено проводить соревнования по общей физической подготовке, подвижным играм, конкурсам в каждой возрастной группе.

**Система контроля и оценивания результатов**

В процессе обучения педагог контролирует качество полученных знаний, умений и навыков в соответствии с определёнными критериями показателей, а также осуществляет оперативное управление учебным процессом, обеспечивает выполнение обучающей, проверочной, воспитательной и корректирующей функций.

Основной формой промежуточной аттестации по программе является тестирование с выполнением задания. Проведением соревнований в конце первого полугодия. В конце второго полугодия проводится итоговая аттестация

1. Показательные выступления. Групповое или сольное выступление с демонстрацией под музыку комплексов гимнастических упражнений

(с предметами и без).  
2. Соревнования по физической подготовке и простейшим элементам гимнастики (с предметами и без).  
3. Праздник здоровья. Конкурсы по оздоровительной гимнастике и здоровому образу жизни, на которых выполняются задания как связанные с физическими упражнениями оздоровительного характера

Данная программа создана для развития заинтересованности и работоспособности учащихся, а также для успешного освоения основного этапа обучения по программе "К вершинам роста". Поэтому уровень освоения программы определяется по работе учащихся в течение всего процесса обучения по следующим критериям:

**Высокий**

Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим; уверенно выполняет учебный норматив.

**Средний**

Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях

**Низкий**

Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнение** | **Высокий** | **Средний** | **Низкий** |
| 1 | Прыжок в длину с места (см) | 155 | 145 | 125 |
| 2 | «Челночный бег» 4х9 м (сек.) | 8.6 | 9.1 | 9.8 |
| 3 | Прыжки со скакалкой за 1 мин. | 70 | 60 | 55 |
| 4 | Поднимание туловища за 1 мин. | 37 | 31 | 25 |
| 5 | Наклон вперёд сидя (см) | +9 | +5 | +3 |
| 6 | Бег 60 м. (сек) | 5.0 | 6.0 | 6.5 |

Результаты итоговой аттестации фиксируются в «Протоколе» итоговой аттестации учащихся объединения.

**Литература для педагога**

1. Закон Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 № 273
2. Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2006 г.
3. Балясной Л.К., Сорокина Т.В. Воспитание школьников во внеучебное время, Москва, «Просвещение», 1980 г.
4. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.:
5. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 г.
6. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I – ХI классов, Москва, «Просвещение», 2011 г.
7. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с.

**Литература для учащихся**

1. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992г.
2. Андрюхина, Т. В. Программа курса. "Физическая культура". 5-9 классы / Т.В. Андрюхина, С.В. Гурьев. - М.: Русское слово - учебник, 2013. - **101** c
3. Новак, Ян Пилатес для всех. Базовый комплекс упражнений (+ CD) / Ян Новак. - М.: Вектор, 2013. - 160 c.
4. Семеновой, О. Н. Гигиена физической культуры и спорта / Под редакцией В.А. Маргазина, О.Н. Семеновой. - М.: СпецЛит, 2010. - 192 c
5. Картушина М.Ю. Праздники здоровья для детей. Сценарии для ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 96с.
6. Потапчук А.А., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. Программа диагностики и коррекции нарушений. – СПб: Речь, 2001. – 166 с., ил.

**Организационно- педагогические условия реализации программы.**

Теоретический материал программы дается темами, сообщение знаний организовывать в форме бесед (групповых или индивидуальных) до, после или в процессе двигательной деятельности.

Практические упражнения объединяются в комплексы, которые периодически изменяются, обновляются; широко применяются упражнения с использованием различных предметов и снарядов.

В формировании правильной осанки играет большую роль равномерность тонуса мышц передней и задней поверхности бедер, туловища, плечевого пояса, а также тонкое восприятие ощущений положения тела и отдельных его частей. Последнее достигается с помощью упражнений у вертикальной стены (развитие «мышечно-суставного чувства»), упражнений с удерживанием груза на голове и упражнений в равновесии. Упражнения на укрепление мышц спины (наклоны вперед, назад, прогнувшись) полезны. Чтобы противодействовать поясничному изгибу, следует чередовать сокращение и растягивание мышц. В первую очередь, нужно рационально подобрать физические упражнения, которые бы «разгрузили» позвоночник, т.е. для учащихся полезно в большей мере принимать исходные положения, изменяющие направление силы внутрибрюшного давления и силы тяжести самих органов (положения с приподнятым тазом, коленно-локтевое, коленно-ладонное, лежа на спине или животе).

Укрепляя мышцы спины, нельзя забывать о мышцах живота: брюшной пресс играет важную роль в поддержании правильной осанки. Большое значение имеет и воспитание дома мышечно-суставных ощущений положения тела и отдельных его частей, степени напряжения и расслабления мышц в покое и в движении, что приобретается посредством многократного изменения положения тела: лежа, сидя, стоя, проверкой этих положений у стены, гимнастической стенки. Также ставится задача развития у учащихся самоконтроля и взаимоконтроля, что требует от них сознательного отношения и мобилизации внимания. Хорошо усваивается навык правильной осанки в играх, очень важны упражнения в равновесии. В целях более совершенного овладения напряжением и расслаблением отдельных групп мышц рекомендуются упражнения с удерживанием груза на голове.

Целесообразно некоторые упражнения давать индивидуально – как домашние задания.

При проведении занятий должны быть учтены особенности организма учащихся, его пониженные функциональные возможности, а также то, что в группе могут быть ученики с различными диагнозами. Поэтому индивидуальный подход должен быть одним из основных принципов организации занятий.

Методика проведения занятий в данной группе имеет свою специфику.  Ведущий принцип в этой работе - дифференцированный подход, дозирование нагрузки с учетом индивидуальных особенностей, диагноза, степени нарушений в осанке, а для этого нужны:

1. Специальные упражнения для мышц нижних конечностей сочетать с общеразвивающими упражнениями.
2. Специальные гимнастические упражнения использовать в положении разгрузки стоп (в и.п. лёжа, сидя и стоя).
3. Использовать в занятиях различные предметы (гимнастические палки).

**Формы, методы и приемы обучения.**

В процессе занятий используется  **форма :**  
- групповая;  
- индивидуальная.

Для организации учебного процесса используются следующие формы  и **методы занятий:**- беседы;  
- специальные комплексы;  
- игры и эстафеты.

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:  
-словесные (объяснение, рассказ, беседа, замечание, команда, распоряжение, лекция).    
Наглядные методы:  показ упражнения с объяснением, сигналы жестом, свистком, голосом, видеозаписи.

Практические методы: упражнения, многократные повторения, выполнение упражнений, кто лучше .

Метод, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятиях:  
- фронтальный - одновременная работа со всеми учащимися;  
- индивидуальный - индивидуальное выполнение заданий.

Основные принципы:  
- принцип наглядности (обеспечивается показательным выполнением упражнения успевающим учеником, иногда мною);   
- принцип доступности (предполагает последовательное поэтапное обучение от простого к сложному, от известного к неизвестному);  
- принцип систематичности (обеспечивается регулярностью посещения учащимся занятий с постепенным повышением сложности и нагрузок).

Навыки закрепляются многократным повторением элементов и всего упражнения;   
- принцип индивидуального подхода (обеспечивается хорошим знанием состояния учащегося и подбором специальных упражнений);  
- принцип преемственности.

Для более качественного освоения предметного содержания занятия оздоровительной гимнастики подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На занятиях с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала и выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Занятия с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов оздоровительной гимнастики, подвижных игр.

Занятия собразовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала занятия до окончания его основной части. Также на занятиях обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной.

## Так основы знаний включают:

## 1. Здоровье и физическое развитие человека.

## 2. Оценка собственного здоровья.

## 3. Влияние физических упражнений на организм человека.

## 4. Закаливание и здоровье.

## 5. Питание и здоровье.

## 6. Образ жизни как фактор здоровья.

## Общая физическая подготовка

## Развитие координационных способностей:

## Развитие скоростных способностей:

## Развитие силовых способностей:

## Развитие выносливости:

## Развитие гибкости:

## Физические упражнения прикладного характера.

## Специальная физическая подготовка

## Дыхательные упражнения

## Оздоровительные упражнения

## Упражнения на активное и пассивное растяжение позвоночника

## Упражнения для развития подвижности во всех отделах позвоночника

## Тренировка основных исходных положений

## Упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы.

## Упражнения в равновесии направлены на тренировку вестибулярного аппарата

## Упражнения на расслабление

Информационное обеспечение предполагает оснащение образовательной программы специальной, педагогической и методической литературой

Материальное обеспечение.

* Спортивный зал.
* скамейки – 2 шт
* Обручи – 15 шт
* Скакалки – 15шт
* Мячи – 15 шт

Технические средства обучения.

* Аудио и видеоаппаратура – 1 шт
* Фонотека

**Формы аттестации. Система контроля и качества освоения программы.**

Отслеживание освоения программы предполагает проведение промежуточной и итоговой аттестации в форме анкетирования среди учащихся с целью выяснения качества освоения общеобразовательной программы, важности и необходимости полученных знаний, умений и навыков, а также дальнейших перспектив развития.

Промежуточная аттестация проходит в форме спортивных выступлений. Виды промежуточной аттестации: тесты, соревнования, спортивные выступления, подвижные игры.

Итоговая аттестация может проводиться в виде спортивных соревнований.

**Формы подведения итогов реализации программы «К вершинам роста»**  
- проведение тестирования;  
- выполнения учащимися различных упражнений по заданию педагога;  
- составление специального комплекса упражнений для выполнения в домашних условиях.  
- участие в соревнованиях.

**Формы контроля**

1. Показательные выступления. Групповое или сольное выступление с демонстрацией под музыку комплексов гимнастических упражнений (с предметами и без).  
2. Соревнования по физической подготовке и простейшим элементам гимнастики (с предметами и без).  
3. Праздник здоровья. Конкурсы по оздоровительной гимнастике и здоровому образу жизни, на которых выполняются задания как связанные с физическими упражнениями оздоровительного характера, так и с творческими способностями (рисунки, стихи, рассказы и т.д.), выражающими отношение к занятиям и ЗОЖ, конкурсы.

**Результативность** работы учащихся определяется по трем уровням:

**Высокий.**   Учащийся правильно выполняет все виды упражнений. Отлично владеет своим телом и приобретенными знаниями.  
**Средний.** Учащийся не всегда правильно выполняет все виды упражнений в связи с определенными особенностями.

**Низкий.** Учащийся не всегда выполняет правильно  задание, плохо владеет приобретенными навыками.

Результаты итоговой аттестации фиксируются в «Протоколе». Если учащийся полностью освоил образовательную программу ему выдается «Свидетельство об окончании обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе».